

令和 6年 2月25日 ~ 令和 6年 3月 2日

【常食】

|  | 朝食   | 昼食   | 夕食  | 15時   |
|--|--|--|---|---|
| 2月25日(日)   | 御飯<br>エビの煮物<br>納豆<br>味噌汁(ニラ・玉葱)<br>牛乳<br>                   | 御飯<br>たらの加ムニル<br>ふきと油揚げの煮物<br>ブロッコリーのサラダ<br>フルーツ・ミルク缶  | 御飯<br>和風あんかけハンバーグ<br>山菜の炒り煮<br>かぶのサラダ<br>味噌汁(朴葉草)   | ロールケーキ<br>     |
| kcal : 1534.84<br>水分 : 691.74<br>蛋白質 : 57.15<br>脂質 : 40.38<br>炭水化物 : 244.69<br>食塩相当 : 7.19 | kcal : 508.81 水分 : 279.43 蛋白質 : 22.21 脂質 : 13.06 炭水化物 : 79.89 食塩相当 : 2.73  | kcal : 483.18 水分 : 213.09 蛋白質 : 18.91 脂質 : 13.94 炭水化物 : 73.64 食塩相当 : 1.46  | kcal : 435.73 水分 : 199.22 蛋白質 : 14.65 脂質 : 8.18 炭水化物 : 77.69 食塩相当 : 2.91  | kcal : 107.12 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.38 脂質 : 5.20 炭水化物 : 13.47 食塩相当 : 0.09                             |
| 2月26日(月)   | 食パン<br>ジャム<br>野菜炒め<br>茹かべツのサラダ<br>コンソメスープ<br>牛乳  | 明太子御飯<br>がめ煮<br>菜の花の梅マネズ和え<br>博多うどん風汁<br>いちごゼリー<br>   | 御飯<br>サワラの塩焼<br>切昆布の煮物<br>春雨サラダ<br>味噌汁(サツマ芋・玉葱)<br>                | ブッセケーキ<br>     |
| kcal : 1556.39<br>水分 : 681.39<br>蛋白質 : 62.73<br>脂質 : 40.86<br>炭水化物 : 248.45<br>食塩相当 : 8.97 | kcal : 492.28 水分 : 342.14 蛋白質 : 18.83 脂質 : 18.05 炭水化物 : 71.89 食塩相当 : 3.01  | kcal : 534.45 水分 : 199.63 蛋白質 : 22.73 脂質 : 10.23 炭水化物 : 90.73 食塩相当 : 2.72  | kcal : 439.90 水分 : 139.62 蛋白質 : 19.67 脂質 : 8.11 炭水化物 : 75.17 食塩相当 : 3.22  | kcal : 89.76 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.50 脂質 : 4.47 炭水化物 : 10.87 食塩相当 : 0.02                              |
| 2月27日(火)   | 御飯<br>さつま揚げと玉葱の煮物<br>大根のサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁(玉葱)<br>乳酸菌飲料<br> | 御飯<br>カレーの外カルルス焼<br>なすの煮物<br>キュウリの酢の物<br>フルーツ・パン<br>  | 御飯<br>中華風卵焼<br>ひじきの煮物<br>豆サラダ<br>中華スープ(キャベツ)  | 蒸しパン(チョコ)<br>  |
| kcal : 1537.46<br>水分 : 608.46<br>蛋白質 : 57.36<br>脂質 : 40.77<br>炭水化物 : 241.10<br>食塩相当 : 6.62 | kcal : 410.67 水分 : 192.47 蛋白質 : 12.19 脂質 : 5.44 炭水化物 : 79.44 食塩相当 : 2.60   | kcal : 487.30 水分 : 204.83 蛋白質 : 17.47 脂質 : 15.23 炭水化物 : 71.20 食塩相当 : 1.14  | kcal : 524.83 水分 : 195.79 蛋白質 : 25.24 脂質 : 15.77 炭水化物 : 73.96 食塩相当 : 2.72   | kcal : 114.66 水分 : 15.37 蛋白質 : 2.46 脂質 : 4.33 炭水化物 : 16.50 食塩相当 : 0.16                            |
| 2月28日(水)   | 黒糖ロールパン<br>マーガリン<br>ホット<br>パンブキンスープ<br>ジョブ<br>            | 御飯<br>ボークハーフ・キューザー<br>カリフラワーの炒め<br>マカロニサラダ<br>フルーツ・マンゴ缶  | 御飯<br>赤魚の煮付け<br>きんぴらごぼう<br>スタックエンドウのサラダ<br>味噌汁(花麩)<br>           | 手作り豆腐プリン<br> |
| kcal : 1545.03<br>水分 : 647.31<br>蛋白質 : 60.42<br>脂質 : 41.57<br>炭水化物 : 239.88<br>食塩相当 : 6.65 | kcal : 549.24 水分 : 233.52 蛋白質 : 19.12 脂質 : 19.57 炭水化物 : 75.92 食塩相当 : 2.39  | kcal : 508.47 水分 : 197.36 蛋白質 : 19.96 脂質 : 14.61 炭水化物 : 77.15 食塩相当 : 1.22  | kcal : 416.74 水分 : 160.94 蛋白質 : 18.82 脂質 : 5.51 炭水化物 : 75.51 食塩相当 : 2.99  | kcal : 70.58 水分 : 55.49 蛋白質 : 2.52 脂質 : 1.88 炭水化物 : 11.30 食塩相当 : 0.05                             |
| 2月29日(木)   | 御飯<br>大豆の煮物<br>サツマ芋サラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁(キャベツ)<br>牛乳  | しらす丼<br>温泉卵<br>菜の花の炒め物<br>フルーツ・白桃缶<br>              | 御飯<br>鶏の山賊焼<br>里芋の炒り煮<br>ほうれん草のサラダ<br>味噌汁(白菜)   | カステラ<br>     |
| kcal : 1515.30<br>水分 : 635.26<br>蛋白質 : 61.47<br>脂質 : 38.41<br>炭水化物 : 239.16<br>食塩相当 : 7.19 | kcal : 577.37 水分 : 288.29 蛋白質 : 19.93 脂質 : 20.48 炭水化物 : 84.50 食塩相当 : 2.31  | kcal : 404.80 水分 : 159.19 蛋白質 : 18.94 脂質 : 7.93 炭水化物 : 65.14 食塩相当 : 2.32   | kcal : 443.13 水分 : 187.78 蛋白質 : 20.71 脂質 : 8.86 炭水化物 : 71.52 食塩相当 : 2.52  | kcal : 90.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.89 脂質 : 1.14 炭水化物 : 18.00 食塩相当 : 0.04                              |
| 3月 1日(金)   | 御飯<br>厚焼卵<br>菜の花のお浸し<br>ふりかけ<br>味噌汁(小町麩)<br>ヨーグルト<br>     | 御飯<br>青椒肉絲(豚)<br>レソンの炒め煮<br>モヤシのサラダ<br>フルーツ・黄桃缶<br> | 御飯<br>豆腐の旨煮<br>ピーマン炒め<br>キャベツ生姜和え<br>味噌汁(冬瓜・油揚げ)  | さつま芋蒸しパン<br> |
| kcal : 1530.07<br>水分 : 637.87<br>蛋白質 : 57.00<br>脂質 : 27.82<br>炭水化物 : 266.72<br>食塩相当 : 8.33 | kcal : 464.41 水分 : 183.46 蛋白質 : 17.59 脂質 : 8.48 炭水化物 : 81.12 食塩相当 : 2.67   | kcal : 470.33 水分 : 235.25 蛋白質 : 18.56 脂質 : 7.65 炭水化物 : 82.14 食塩相当 : 1.90   | kcal : 468.98 水分 : 189.05 蛋白質 : 18.36 脂質 : 9.15 炭水化物 : 79.80 食塩相当 : 3.39  | kcal : 128.95 水分 : 30.11 蛋白質 : 2.49 脂質 : 1.14 炭水化物 : 23.66 食塩相当 : 0.37                            |
| 3月 2日(土)   | 御飯<br>納豆<br>野菜炒め<br>味噌汁(玉葱・ニラ)<br>牛乳<br>                  | とんこつラーメン<br>シューマイ<br>青梗菜のサラダ<br>フルーツ・パン缶<br>      | 御飯<br>鱈のピーナツ味噌焼<br>付ふき煮<br>菜の花の炒め物<br>かぶのゆかり和え<br>すまし汁(キャベツ)<br> | ブッセケーキ<br>   |
| kcal : 1577.23<br>水分 : 813.31<br>蛋白質 : 59.91<br>脂質 : 47.46<br>炭水化物 : 233.87<br>食塩相当 : 8.96 | kcal : 525.29 水分 : 326.48 蛋白質 : 19.89 脂質 : 18.43 炭水化物 : 76.04 食塩相当 : 2.65  | kcal : 564.86 水分 : 287.84 蛋白質 : 19.27 脂質 : 18.50 炭水化物 : 77.66 食塩相当 : 3.77  | kcal : 378.81 水分 : 192.05 蛋白質 : 18.97 脂質 : 4.78 炭水化物 : 67.59 食塩相当 : 2.49  | kcal : 108.27 水分 : 6.94 蛋白質 : 1.78 脂質 : 5.75 炭水化物 : 12.58 食塩相当 : 0.05                             |

旬の食材  
【MEMO】

からし菜(旬は2~3月)

葉酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄分などのミネラルに加えビタミンKやβカロテンなどのビタミン類を豊富に含みます。

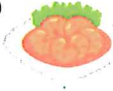


# メニュー (7日間)

令和 6年 3月 3日 ~ 令和 6年 3月 9日 【常食】

|  | 朝食  | 昼食  | 夕食  | 15時  |
|--|---|---|---|--|
| 3月 3日(日)   | 御飯<br>車麩の煮物<br>枴のお浸し<br>味付けのり<br>味噌汁(納豆)<br>ヨーグルト                         | 桜散らし寿司<br>若竹煮<br>葉の花の辛子和え<br>二色ゼリー  | 御飯<br>鶏肉のくわ焼<br>きのこのソテー<br>うぐいす煮豆<br>味噌汁(かぶ)                              | 甘酒<br>まんじゅう  |
| kcal : 1500.46<br>水分 : 545.25<br>蛋白質 : 59.56<br>脂質 : 18.83<br>炭水化物 : 277.84<br>食塩相当 : 8.37 | kcal : 385.63 水分 : 199.82 蛋白質 : 14.01 脂質 : 1.78 炭水化物 : 80.68 食塩相当 : 2.45  | kcal : 477.45 水分 : 162.90 蛋白質 : 19.59 脂質 : 9.95 炭水化物 : 78.41 食塩相当 : 2.87  | kcal : 461.21 水分 : 175.53 蛋白質 : 22.51 脂質 : 6.95 炭水化物 : 79.74 食塩相当 : 3.05  | kcal : 176.17 水分 : 7.00 蛋白質 : 3.45 脂質 : 0.15 炭水化物 : 39.01 食塩相当 : 0.00  |
| 3月 4日(月)   | ロールパン<br>ジャム<br>肉団子のスープ 煮<br>コーンポタージュ<br>牛乳                               | 御飯<br>赤魚の野菜蒸<br>里芋の煮物<br>キュウリの酢の物<br>フルーツパインアップル                          | 御飯<br>ポークハートのキューター<br>モヤシとピーマンの塩炒め<br>納豆のお浸し<br>味噌汁(麩)                    | ロールケーキ   |
| kcal : 1511.51<br>水分 : 723.94<br>蛋白質 : 61.83<br>脂質 : 38.42<br>炭水化物 : 239.36<br>食塩相当 : 7.27 | kcal : 539.53 水分 : 316.46 蛋白質 : 21.47 脂質 : 19.87 炭水化物 : 74.77 食塩相当 : 2.59 | kcal : 413.12 水分 : 201.18 蛋白質 : 17.94 脂質 : 2.99 炭水化物 : 80.30 食塩相当 : 1.83  | kcal : 456.04 水分 : 206.30 蛋白質 : 21.09 脂質 : 11.24 炭水化物 : 70.03 食塩相当 : 2.77 | kcal : 102.82 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.33 脂質 : 4.32 炭水化物 : 14.26 食塩相当 : 0.08  |
| 3月 5日(火)   | 御飯<br>豆腐のあんかけ<br>春菊のお浸し<br>ふりかけ<br>味噌汁(キャベツ)<br>乳酸菌飲料                     | 肉そば<br>切昆布の煮物<br>青梗菜のサラダ<br>フルーツマンゴー缶                                     | 御飯<br>たらのコマダレ漬<br>切干大根煮<br>ポトフ<br>すまし汁(冬瓜)                                | 芋ようかん  |
| kcal : 1476.06<br>水分 : 720.87<br>蛋白質 : 60.63<br>脂質 : 23.04<br>炭水化物 : 262.91<br>食塩相当 : 8.60 | kcal : 413.23 水分 : 222.31 蛋白質 : 13.52 脂質 : 5.58 炭水化物 : 79.41 食塩相当 : 2.66  | kcal : 522.16 水分 : 287.94 蛋白質 : 27.30 脂質 : 12.00 炭水化物 : 78.20 食塩相当 : 3.08 | kcal : 416.67 水分 : 161.50 蛋白質 : 18.29 脂質 : 5.30 炭水化物 : 76.26 食塩相当 : 2.79  | kcal : 124.00 水分 : 49.12 蛋白質 : 1.52 脂質 : 0.16 炭水化物 : 29.04 食塩相当 : 0.07 |
| 3月 6日(水)   | 御飯<br>野菜炒め<br>かぶのサラダ<br>味付けのり<br>味噌汁(水菜)<br>牛乳                            | 御飯<br>蒸し鶏の味噌マヨかけ<br>キャベツとササミのソテー<br>カリフラワーのサラダ<br>フルーツミカン缶                | 御飯<br>五目卵焼<br>南瓜の甘煮<br>小松菜のお浸し<br>中華スープ(蒲鉾)                               | シフォンケーキ  |
| kcal : 1527.62<br>水分 : 759.71<br>蛋白質 : 61.25<br>脂質 : 45.29<br>炭水化物 : 228.39<br>食塩相当 : 7.12 | kcal : 503.81 水分 : 329.28 蛋白質 : 16.89 脂質 : 17.92 炭水化物 : 74.95 食塩相当 : 2.58 | kcal : 440.50 水分 : 210.94 蛋白質 : 20.00 脂質 : 9.43 炭水化物 : 70.43 食塩相当 : 1.92  | kcal : 506.95 水分 : 210.31 蛋白質 : 22.77 脂質 : 13.68 炭水化物 : 75.19 食塩相当 : 2.57 | kcal : 76.36 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.59 脂質 : 4.26 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.05    |
| 3月 7日(木)   | 御飯<br>高野豆腐の炊き合せ<br>畑菜のお浸し<br>ふりかけ<br>味噌汁(油揚げ・白菜)<br>牛乳                    | パスタ<br>スチーフの炒め<br>海藻サラダ<br>フルーツ黄桃缶  | 御飯<br>カレイの梅肉焼<br>なすの煮物<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>味噌汁(大根)                          | ピーナツパン   |
| kcal : 1575.13<br>水分 : 687.75<br>蛋白質 : 62.47<br>脂質 : 43.99<br>炭水化物 : 240.97<br>食塩相当 : 8.67 | kcal : 474.57 水分 : 263.70 蛋白質 : 18.95 脂質 : 13.83 炭水化物 : 72.52 食塩相当 : 2.78 | kcal : 531.17 水分 : 236.28 蛋白質 : 19.88 脂質 : 14.18 炭水化物 : 84.32 食塩相当 : 3.03 | kcal : 447.44 水分 : 187.77 蛋白質 : 20.44 脂質 : 10.88 炭水化物 : 68.63 食塩相当 : 2.86 | kcal : 121.95 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.40 脂質 : 5.10 炭水化物 : 15.50 食塩相当 : 0.00  |
| 3月 8日(金)   | 食パン<br>ジャム<br>おムネ<br>かぶのサラダ<br>水菜スープ<br>牛乳                                | 御飯<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>里芋の炒り煮<br>キュウリと春雨の酢の物<br>フルーツパイン                      | 御飯<br>茹で豚の胡麻だれ<br>冬瓜のくず煮<br>青梗菜のサラダ<br>味噌汁(白菜)                            | チーズ蒸しケーキ   |
| kcal : 1584.79<br>水分 : 767.56<br>蛋白質 : 62.86<br>脂質 : 41.97<br>炭水化物 : 249.10<br>食塩相当 : 7.92 | kcal : 522.35 水分 : 327.98 蛋白質 : 18.63 脂質 : 20.37 炭水化物 : 72.82 食塩相当 : 3.23 | kcal : 471.26 水分 : 185.78 蛋白質 : 20.69 脂質 : 6.47 炭水化物 : 84.15 食塩相当 : 1.69  | kcal : 469.58 水分 : 241.26 蛋白質 : 21.26 脂質 : 10.95 炭水化物 : 73.21 食塩相当 : 2.92 | kcal : 121.60 水分 : 12.54 蛋白質 : 2.28 脂質 : 4.18 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.08 |
| 3月 9日(土)   | 御飯<br>竹輪の煮物<br>キャベツのサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁(冬瓜)<br>ヨーグルト                       | 御飯<br>蒸し鶏の野菜あんかけ<br>マカロニソテー<br>納豆のお浸し<br>フルーツ白桃缶                          | 御飯<br>豆腐のステーキ味噌アソ<br>ひじきの炒め煮<br>白菜のサラダ<br>中華スープ(カリフラワー)                   | おしるこ   |
| kcal : 1560.36<br>水分 : 653.61<br>蛋白質 : 60.47<br>脂質 : 30.45<br>炭水化物 : 267.98<br>食塩相当 : 7.25 | kcal : 475.75 水分 : 216.47 蛋白質 : 16.70 脂質 : 7.42 炭水化物 : 86.89 食塩相当 : 2.69  | kcal : 449.61 水分 : 196.53 蛋白質 : 18.37 脂質 : 6.42 炭水化物 : 80.98 食塩相当 : 1.70  | kcal : 518.48 水分 : 215.14 蛋白質 : 23.48 脂質 : 16.42 炭水化物 : 73.14 食塩相当 : 2.82 | kcal : 116.52 水分 : 25.47 蛋白質 : 1.92 脂質 : 0.19 炭水化物 : 26.97 食塩相当 : 0.04 |

## ひなまつりメニュー



### 旬の食材 【MEMO】

からし菜 (旬は2~3月)  
葉酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄分などのミネラルに加えビタミンKやβカロテンなどのビタミン類を豊富に含みます。

